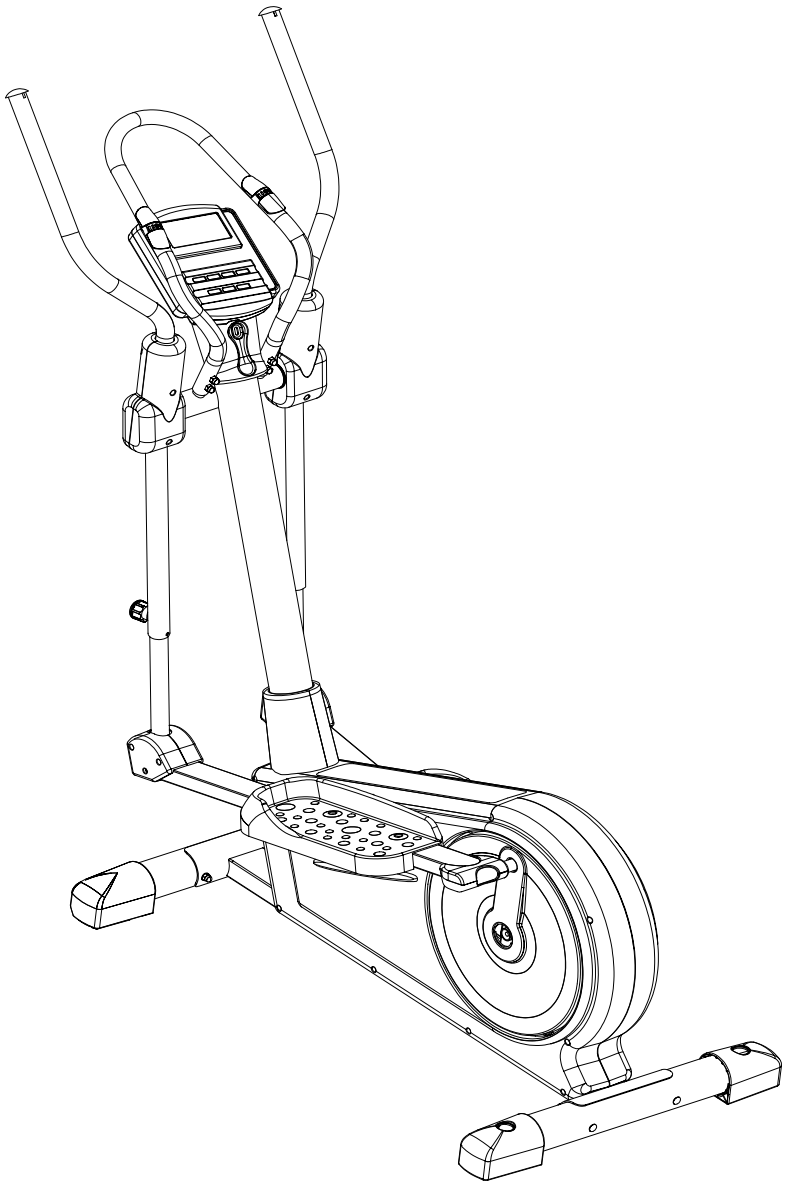
AUFBAU- & UEBUNGSANLEITUNG

Crosstrainer Ergometer
FIT 5000



Inhaltsverzeichnis

1. EXPLOSIONSZEICHNUNG 3

2. TEILELISTE 5

3. SICHERHEITSVORKEHRUNGEN 6

4. VOR DEM AUFBAU 10

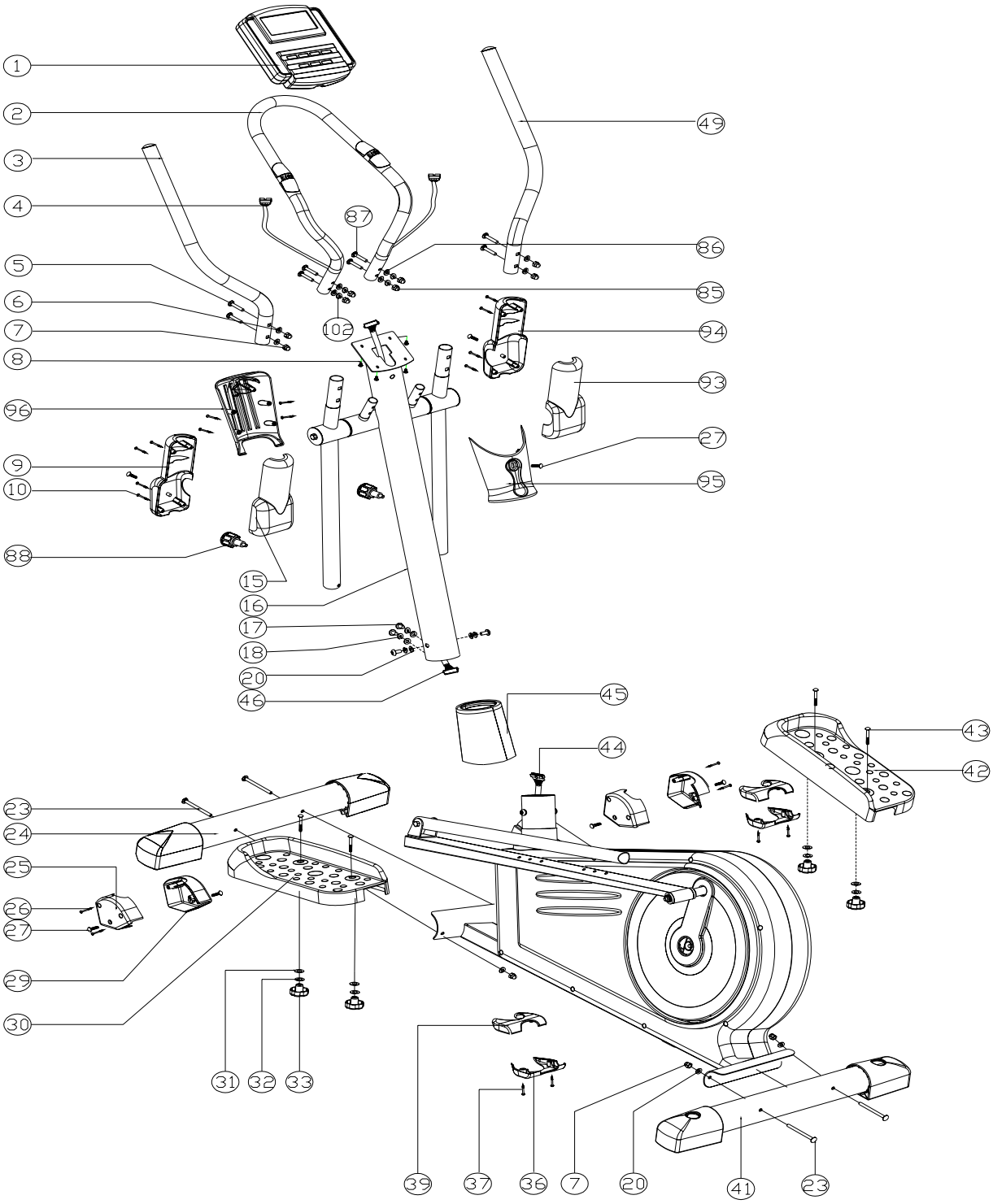
5. AUFBAUANLEITUNG 11

6. COMPUTERBEDIENUNG 19

7. TRAININGSANLEITUNG 27

8. GARANTIEBEDINGUNGEN 32

1. Explosionszeichnung



EIN GROSSTEIL DER HIER AUFGEFÜHRTEN TEILE WURDE BEREITS IM WERK VORMONTIERT.

2. Teileliste

NR.	BEZEICHNUNG	ANZ.	NR.	BEZEICHNUNG	ANZ.
1	Computer	1	51	Schaumstoffgriff	1
2	Vordere Handgriffstange	1	52	Transportrolle	1
3	Beweglicher Handgriff (oben L)	1	53	Linke Abdeckung	1
4	Verbindungskabel Sensor – Computer	1	54	Kegelkopfkreuzschraube 3/16“(#10)x3/4“	8
5	Schlossschraube M8xP1,25x35L	4	55	Abdeckung Kreuzscheibe	2
6	Spannscheibe 8x19x2T	12	56	Kreuzscheibe	2
7	Hutmutter M8	8	57	Muffe	1
8	Schraube M5 x 10L (für Computer)	4	58	Schwungrad	1
9	Vordere Abdeckung (L)	1	59	Magnetbogen	1
10	Schraube M4 x 30L	8	60	Übersetzung	1
11	Flache Unterlegscheibe (10x26x2T)	4	61	Endkappe für hintere Stütze	2
12	Schraube M8xP1,0x20L	2	62	Hauptrahmen	1
13	Muffe für Achse des beweglichen Handgriffs	6	63	Haltering	1
14	Beweglicher Handgriff (unten L)	1	64	Flache Unterlegscheibe 17,5x25x0,3T	1
15	Hintere Abdeckung (L)	1	65	Gewellte Unterlegscheibe 17,5x25x0,3T	!
16	Senkrechte Stütze	1	66	Rad	1
17	Schraube M8xP1,25x16L (6m/m)	4	67	Stütze	2
18	Federscheibe	4	68	Welle	1
19	Kunststoff-Mutter	4	69	Inbusschraube M8xP1,25x12Lx5T	3
20	Spannscheibe 8x16x2T	2	70	Antriebsriemen	1
21	Schraube M8xP1,25x55L	2	71	Rechte Abdeckung	1
22	Flache Unterlegscheibe 8x16x1T	2	72	Kegelkopfkreuzschraube M4 x 50L	4
23	Schlossschraube M8xP1,25x90L	4	73	Schaumstoffgriff	1
24	Vordere Stütze	1	74	Stütze	2
25	Abdeckung Pedalarm (L)	2	75	Bolzen	2
26	Kegelkopfkreuzschraube M4 x 30L	4	76	Verstellmechanismus	2
27	Kegelkopfkreuzschraube M5 x 14L	4	77	Mutter 3/8“-26	1
28	Pedalarm (L & R)	2	78	Kunststoffmutter M8	1
29	Abdeckung Pedalarm (R)	1	79	Flache Unterlegscheibe	1
30	Pedal (L)	1	80	Stütze	3
31	Flache Unterlegscheibe 6x16x2T	4	81	Zwischenradachse	1
32	Federscheibe	4	82	Stütze 10x14x3L	1
33	Knauf für Pedalbefestigung	4	83	Schwungradachse	1
34	Kunststoff-Mutter 3/8“x9T	2	84	Sensorenkästchen	1
35	Kunststoff-Unterlegscheibe 10x25x0,5T	2	85	Hutmutter	8
36	Hintere Abdeckung Pedalarm (unten)	2	86	Spannscheibe 6x17x2T	12
37	Kegelkopfkreuzschraube M4 x 14L	4	87	Schlossschraube M6xP1,25x35L	4
38	Muffe für Achskreuzscheibe	4	88	Knauf für bewegliche Handgriffe	2
39	Hintere Abdeckung Pedalarm (oben)	2	89	Verbindungsstück	2
40	Stahl	1	90	Einstellbares Verlängerungsrohr	2
41	Hintere Stütze	1	91	Stahlmuffe	2
42	Pedal (R)	1	92	Muffe für Achskreuzscheibe	8
43	Schlossschraube M6xP1,0x55L	4	93	Hintere Abdeckung (R)	1
44	Unteres Kabel	1	94	Vordere Abdeckung (R)	1
45	Abdeckung senkrechte Stütze	1	95	Computerabdeckung (hinten)	1
46	Oberes Kabel	1	96	Computerabdeckung (vorne)	1
47	Beweglicher Handgriff (unten R)	1	97	Flache Unterlegscheibe 5x12x1T	8
48	Achse	1	98	Kreuzschraube M4x12L	8
49	Beweglicher Handgriff (oben R)	1	99	Mutter M8x9T	2
50	Endkappe	2	100	Runde Abdeckkappe	2
			101	Schraube M4 x 20L	4

3. Sicherheitsvorkehrungen

WICHTIGER HINWEIS – VOR INBETRIEBNAHME LESEN

Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen **DIN EN 957-1/5 H Klasse A** (Eignung für therapeutische Zwecke) und ist TÜV/GS geprüft.
Nach den Anforderungen dieser Norm wurden die Dauerbelastungsprüfungen mit einem Ersatzgewicht von 150 Kg für das Körpergewicht mit den entsprechenden Sicherheitsfaktoren durchgeführt. **Das Gerät ist für eine max. Belastbarkeit von 150 Kg geeignet.** Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf die elektromagnetische Verträglichkeit (EG-Richtlinie 89/EWG).

Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z.B. übermäßiges Training, ruckartige Bewegungen ohne vorheriges Aufwärmen, falsche Einstellungen etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen!

- Bei diesem Gerät handelt es sich um ein geschwindigkeitsabhängiges Gerät, d.h. mit zunehmender Drehzahl nimmt die Leistung ebenfalls zu und umgekehrt.

Vor Trainingsbeginn sollten Sie unbedingt mit Ihrem Arzt abklären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät tauglich sind. Führen Sie nur die in dieser Anleitung beschriebenen Übungen aus.

Sicherheitshinweise

Der **Crosstrainer „FIT 5000“** ist ausschließlich für das Körpertraining zur Benutzung durch Erwachsene konzipiert. Um Verletzungen und/oder Unfälle zu vermeiden lesen und befolgen Sie bitte diese folgenden Regeln:

- Das Gerät muss sorgfältig von einer erwachsenen Person (+ Helfer) montiert werden.
- Falls das Gerät an das Stromnetz angeschlossen werden muss, verwenden Sie ausschließlich den Originalnetzadapter. Trennen Sie nach dem Training das Gerät durch Ziehen des Netzadapters vom Stromnetz. **Bei allen Wartungs-, Reinigungs- und Reparaturarbeiten vorher den Netzstecker ziehen.**
- Stecken Sie den Netzstecker des Crosstrainers immer in eine geerdete Steckdose, und verwenden Sie keine Verlängerungskabel oder Mehrfachsteckdosen.
- Führen Sie das Netzkabel nicht unterhalb des Crosstrainers her. Schalten Sie Ihren Crosstrainer nicht ein, und stecken Sie das Netzkabel nicht in eine Steckdose, wenn das Netzkabel brüchig oder anderweitig beschädigt ist.
- Stellen Sie sicher, dass der Crosstrainer elektrisch geerdet und ausreichend abgesichert ist. Bei Nachfragen wenden Sie sich an einen Elektrofachbetrieb.
- Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund. Stellen Sie das Gerät so auf, dass es keine Öffnungen von Heiz- oder Belüftungsschächten blockiert.
- Stellen Sie sicher, dass um das Trainingsgerät eine ausreichend große Sicherheitszone vorhanden ist.
- Stellen Sie Getränke nur in den dafür vorgesehenen Flaschenhalter.
- Stellen Sie sicher, dass alle Personen die den Crosstrainer benutzen, über die Bedienung und Warnhinweise informiert sind.
- Tauschen Sie defekte Teile sofort aus und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. Achten Sie auch auf eventuelle Materialermüdungen. Verwenden Sie ausschließlich Originalersatzteile.

- Fassen Sie bei abgenommener Verkleidung nicht mit Händen und Füßen in die Antriebselemente. Stecken Sie keine Gegenstände in die Antriebselemente des Trainingsgeräts.
- Tragen Sie geeignete Trainingsschuhe. Tragen Sie keine Sandalen o.ä., und trainieren Sie auf dem Gerät nicht barfuß oder auf Socken.
- Trainieren Sie nicht in Räumen, in denen Aerosole (Spray) benutzt wurden.
- Erlauben Sie Kindern nicht, mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen.
- Das Trainingsgerät hat eine maximale Belastung von 150 kg.
- Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind.
- Um Schäden an der aufwendigen Elektronik zu vermeiden, stellen bzw. verwenden Sie das Gerät nicht in Feuchträumen, Garagen oder im Freien.
- Verwenden Sie keine ätzenden oder aggressiven Reinigungsmittel.
- Treten während des Trainings körperliche Probleme auf, beenden Sie das Training sofort, und suchen Sie umgehend einen Arzt auf.

Stromzufuhr:

EIN UNSACHGEMÄßER UMGANG MIT DEM NETZKABEL ODER NETZSTECKER IHRES TRAININGSGERÄTS KANN ZU EINEM ELEKTRISCHEN SCHLAG FÜHREN. WENN SIE GLAUBEN, DASS DAS NETZKABEL ODER DER NETZSTECKER BESCHÄDIGT ODER FEHLERHAFT SIND, ODER DASS DIE VON IHNEN FÜR DAS TRAININGSGERÄT VORGESEHENE STECKDOSE BESCHÄDIGT ODER FEHLERHAFT IST, SETZEN SIE SICH VOR DEM BETRIEB IHRES TRAININGSGERÄTS MIT EINEM ELEKTRIKER IN VERBINDUNG. BIEGEN ODER VERÄNDERN SIE DEN NETZSTECKER NICHT, WENN DIESER NICHT PROBLEMLOS IN DIE VON IHNEN VORGESEHENE STECKDOSE PASST. WENDEN SIE SICH IN DIESEM FALL AN EINEN ELEKTRIKER.

Plötzliche Veränderungen oder Schwankungen der Spannung können bei dem Trainingsgerät zu Beschädigungen führen. Veränderungen oder Schwankungen können beispielsweise durch Wettextreme auftreten, oder wenn zu viele Geräte gleichzeitig an das Stromnetz angeschlossen sind. Verwenden Sie deshalb beim Betrieb des Trainingsgeräts immer einen Überspannungsschutz (nicht im Lieferumfang enthalten).

Einen Überspannungsschutz erhalten Sie in den meisten Elektrofachmärkten und Baumärkten. Der Hersteller des Trainingsgeräts empfiehlt einen Einzelüberspannungsschutz nach UL 1449.

Stellen Sie sicher, dass das Trainingsgerät elektrisch geerdet ist. Durch die elektrische Erdung besteht ein Weg des minimalen Widerstands für den Strom, für den Fall, dass bei dem Trainingsgerät eine Betriebsstörung auftritt. Zu diesem Trainingsgerät gehören ein Netzkabel und ein Netzstecker. Stecken Sie den Netzstecker in einen Überspannungsschutz und den Überspannungsschutz in eine geerdete Steckdose.

Bitte beachten Sie!
Retourensendungen können ausnahmslos nur in der Originalverpackung (unter Beilegen von Aufbau-/Bedienungsanleitung sowie detaillierter Fehlerbeschreibung und des Kaufbeleges) anerkannt werden. Nur die Originalverpackung garantiert einen ausreichenden Transportschutz des Gerätes und sollte deshalb während der Garantiezeit aufbewahrt werden.

4. Vor dem Aufbau

Öffnen Sie die Kartons:

Sie können jetzt die Kartons Ihres neuen Trainingsgeräts öffnen. Vergewissern Sie sich, dass alle Teile vollzählig sind. Überprüfen Sie die Teileliste, um sicherzustellen, dass alle Teile in der richtigen Anzahl mitgeliefert wurden. Sollten Teile fehlen, oder sollten Sie Probleme bei der Montage haben, wenden Sie sich bitte an den Hersteller.

Legen Sie das nötige Werkzeug bereit:

Bevor Sie mit der Montage des Trainingsgeräts beginnen, legen Sie bitte alle für die Montage nötigen Werkzeuge bereit. So erfolgt der Aufbau schneller und einfacher.

Sorgen Sie für ausreichend Platz:

Schaffen Sie ausreichend Platz, um die Montage des Trainingsgeräts ordnungsgemäß durchführen zu können. Vergewissern Sie sich, dass sich nichts in der Nähe befindet, durch das während des Aufbaus Verletzungen oder Gefahren entstehen könnten. Sorgen Sie dafür, dass ausreichend Platz für den unbehinderten Betrieb des Trainingsgeräts vorhanden ist, nachdem Sie das Gerät vollständig montiert haben.

Laden Sie einen Freund ein:

Einige der Montageschritte erfordern das Heben schwerer Gewichte. Wir empfehlen Ihnen deshalb, die Montage des Trainingsgeräts zusammen mit einer zweiten Person durchzuführen.

Maximale Belastbarkeit:

Bitte beachten Sie, dass für dieses Produkt eine maximale Gewichtsbelastung von 150 kg gilt. **Wenn Ihr Körpergewicht mehr als 150 kg beträgt, empfehlen wir Ihnen, dieses Produkt nicht zu benutzen. Wenn das Gewicht des Nutzers die maximale Belastbarkeit des Produktes überschreitet, kann es zu schwerwiegenden Verletzungen kommen.** Das Produkt ist nicht für Personen ausgelegt, deren Körpergewicht die maximale Belastbarkeit überschreitet.

5. Aufbauanleitung

Lesen Sie sorgfältig die folgenden Informationen und Anweisungen, bevor Sie mit der Montage beginnen.

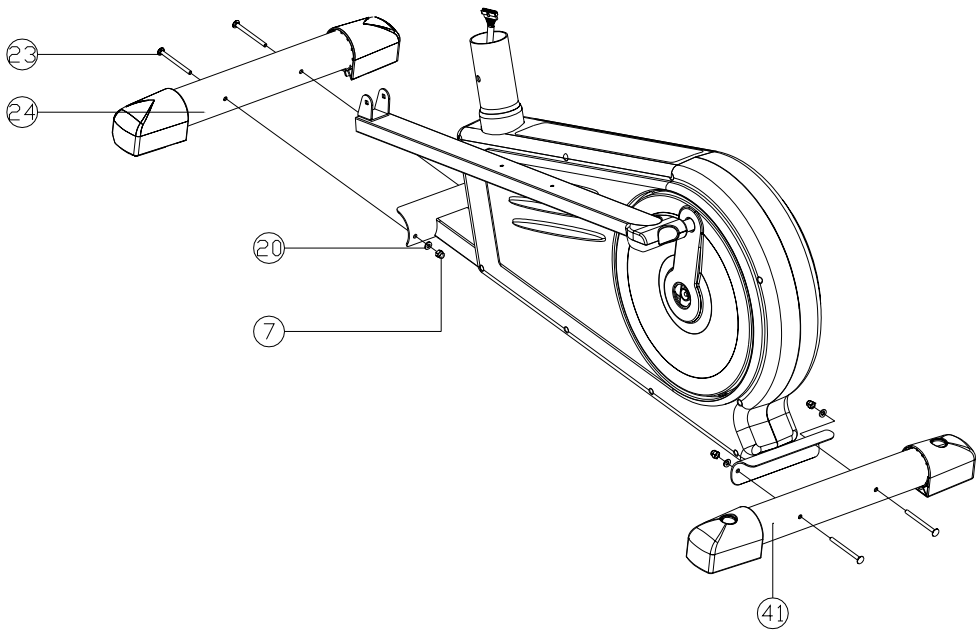
Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen! Entnehmen Sie bitte alle Teile aus dem Karton und überprüfen Sie diese anhand der Teileliste auf Vollständigkeit

Überzeugen Sie sich bei der Montage des **Crosstrainers „FIT 5000“**, dass sich alle Teile in der Stellung befinden, die auf den Abbildungen angegeben ist.

Ziehen Sie bei der Montage alle Teile fest an.

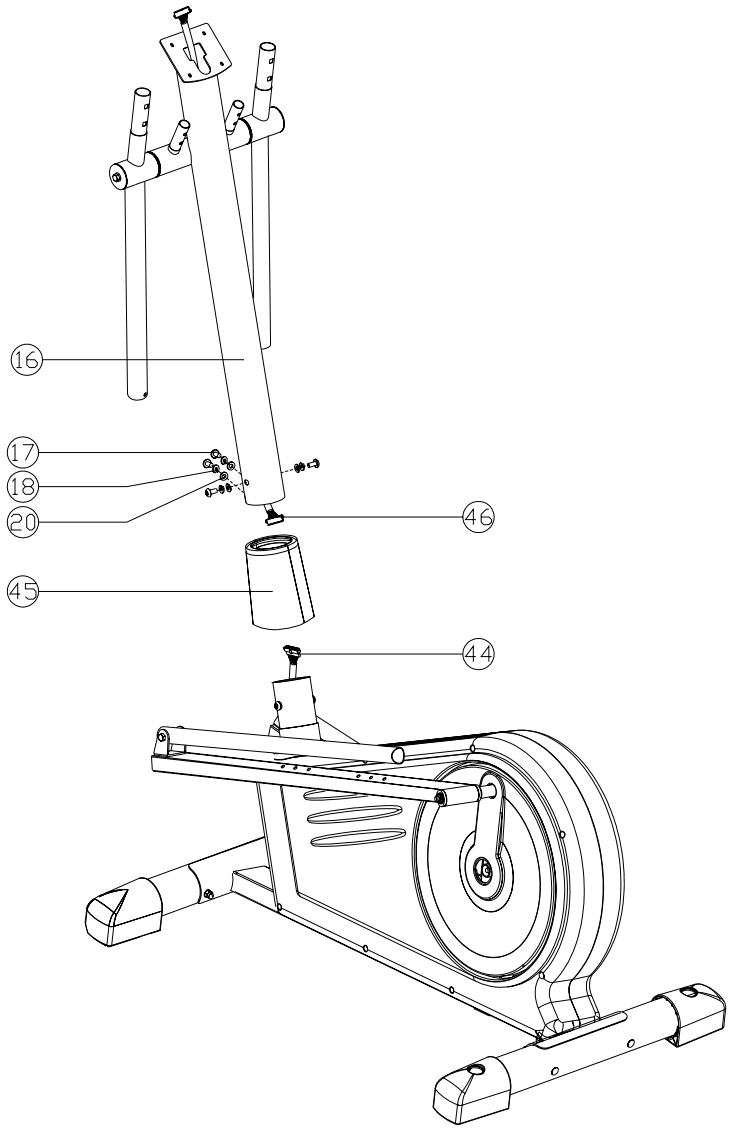
Schritt 1

Befestigen Sie die **vordere und hintere Stütze (24 & 41)** am **Hauptrahmen (62)** mithilfe von je **2x Schlossschraube (23)**, **2x Spannscheibe (20)** und **2x Hutmutter (7)**. Nach der Montage der beiden Stützen können Sie Unebenheiten des Untergrunds ausgleichen und das Trainingsgerät stabilisieren, indem Sie die **Endkappen der hinteren Stütze (61)** in der Höhe verändern. Mit der **Transportrolle (52)** unter der vorderen Stütze können Sie den Crosstrainer bequem an einen anderen Ort schieben. Achten Sie beim Verschieben des Crosstrainers darauf, dass die Transportrolle im richtigen Winkel steht.



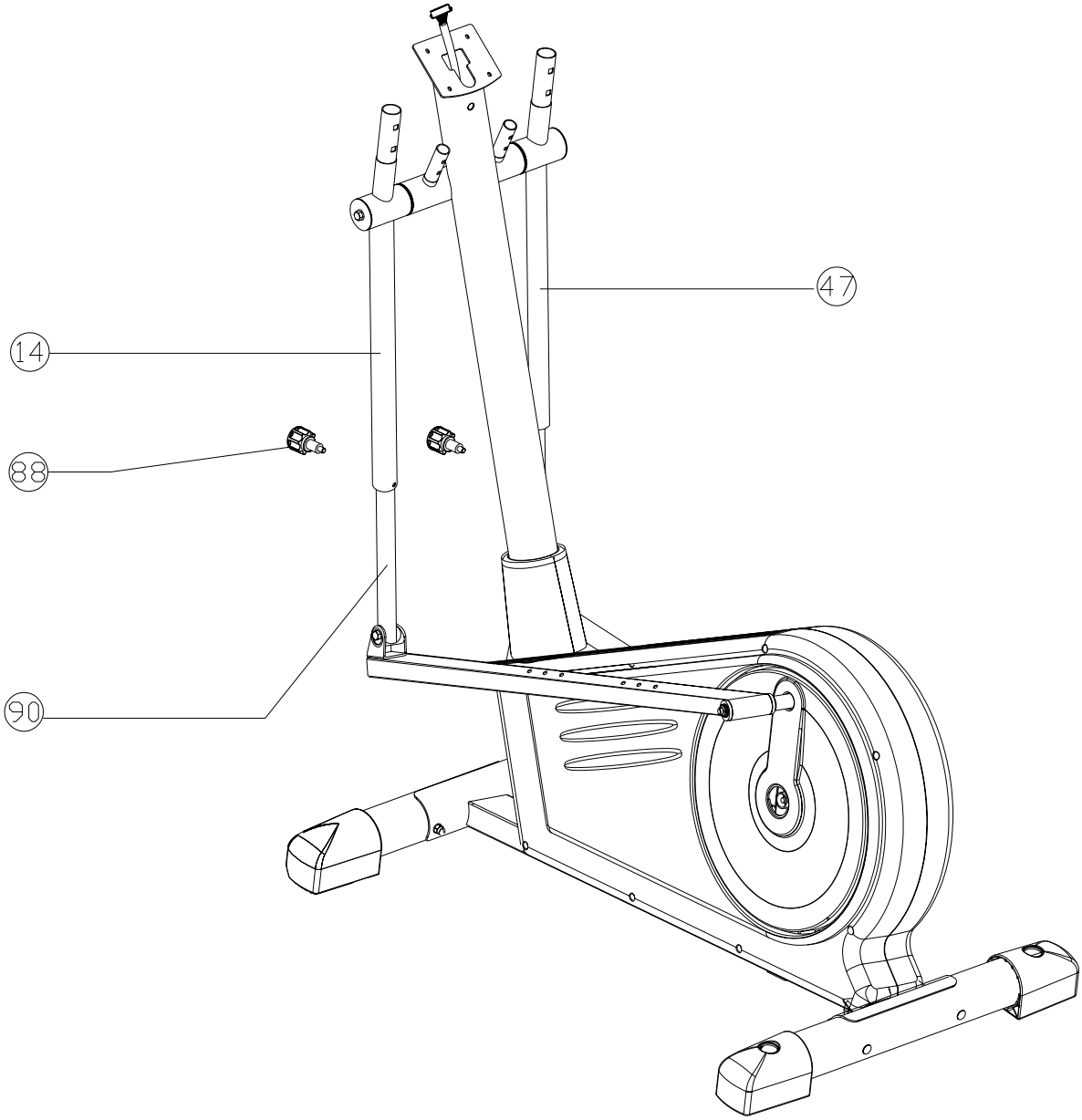
Schritt 2

1. Ziehen Sie das **obere Computerkabel (46)** aus der **senkrechten Stütze (16)**, und verbinden Sie es mit dem **unteren Computerkabel (44)**.
2. Schieben Sie die **Abdeckung (45)** auf die senkrechte Stütze.
3. Lösen Sie zunächst die vormontierten **Schrauben (17)**, **Federscheiben (19)** und **Spannscheiben (20)**, und schieben Sie die senkrechte Stütze in den **Hauptrahmen (62)**. Ziehen Sie anschließend die zuvor gelösten Teile fest an.



Schritt 3

1. Schieben Sie das **Einstellbare Verlängerungsrohr (90)** von unten in die **Beweglichen Handgriffe unten Links und Rechts (14 + 47)**
2. Fixieren Sie die Verbindung mithilfe des **Knaufs (88)**. Achten Sie dabei auf die richtige Höheneinstellung.



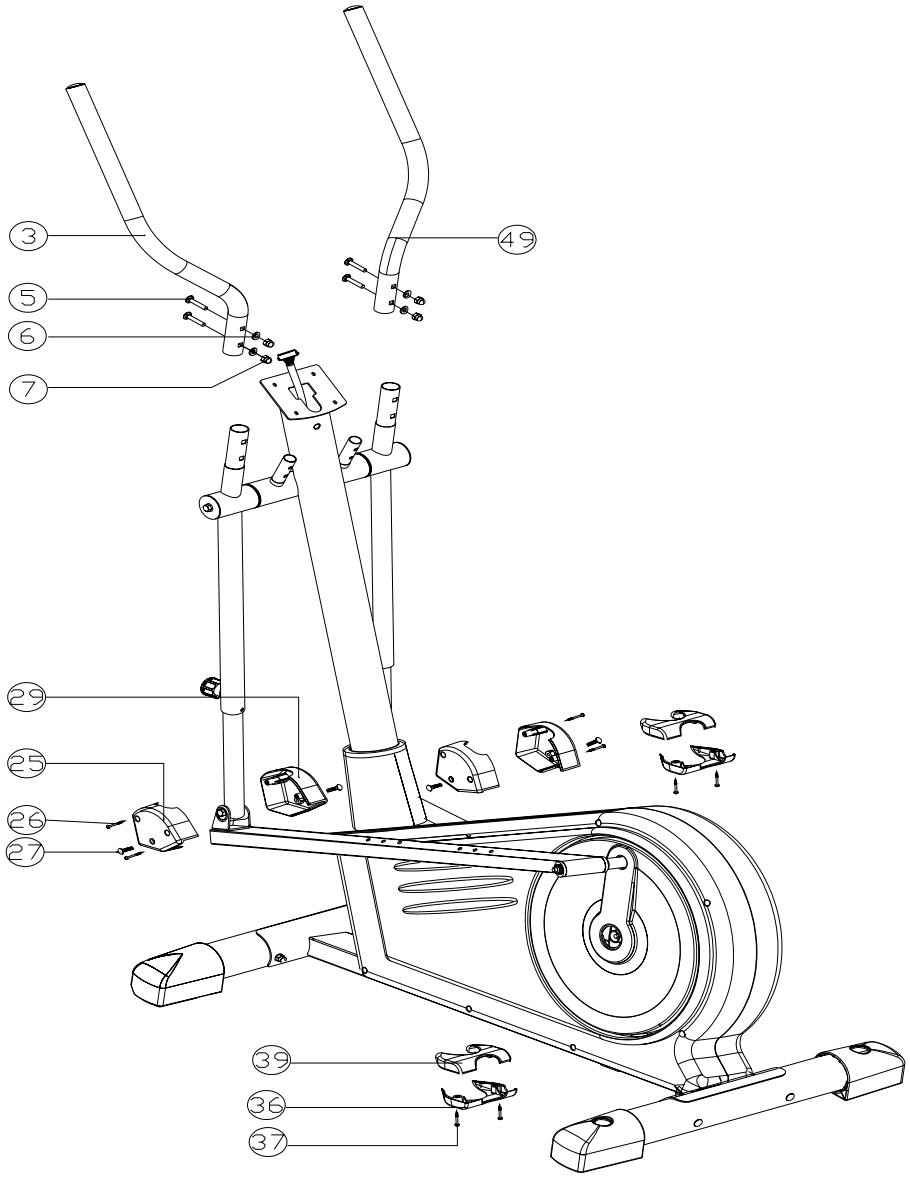
Schritt 4

1. Befestigung der oberen beweglichen Handgriffe

Verbinden Sie die **oberen (3 & 49)** und **unteren (14 & 47)** Teile der beweglichen Handgriffe mithilfe von je **2x Schlossschraube (5)**, **2x Hutmutter (7)** und **2x Spannscheibe (6)**.

2. Befestigung der Abdeckung für die Pedalarme

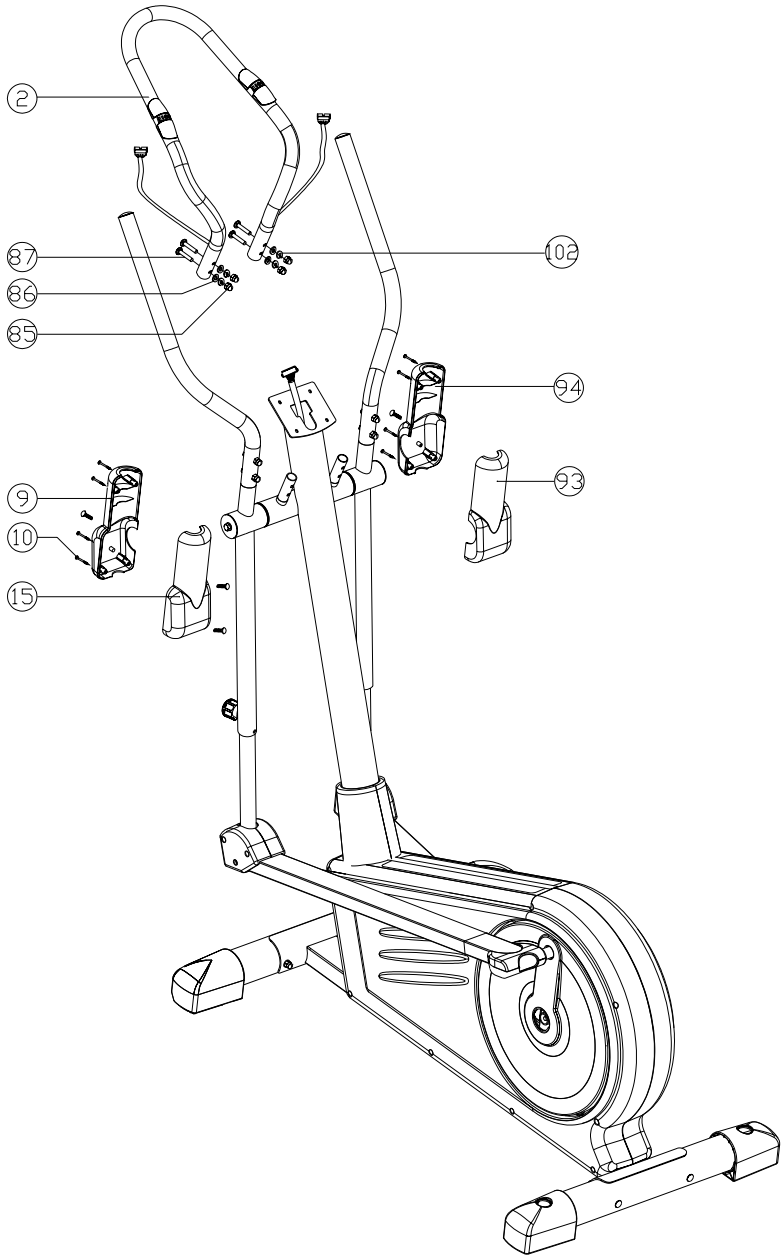
Befestigen Sie die **linke (L)** und **rechte (R) Abdeckung Pedalarm** mithilfe von **3x Kegelkopfkreuzschrauben (25 & 26)**. Befestigen Sie die **untere** und **obere Abdeckung Pedalarm (36 & 39)** mithilfe von **4x Kegelkopfkreuzschrauben (37).**



Schritt 5

Befestigen Sie die **Handgriffstange (2)** an der **senkrechten Stütze (16)** mit **4x Schlossschraube (87)** und **4x Spannscheibe (86)**.

Befestigen Sie die **linke vordere und hintere Abdeckung (9 & 15)** mithilfe von **3x Schraube (10)** und **2x Kegelkopfkreuzschraube (26)**. Wiederholen Sie diesen Schritt für die **rechte Seite (Abdeckung 93 & 94)**.

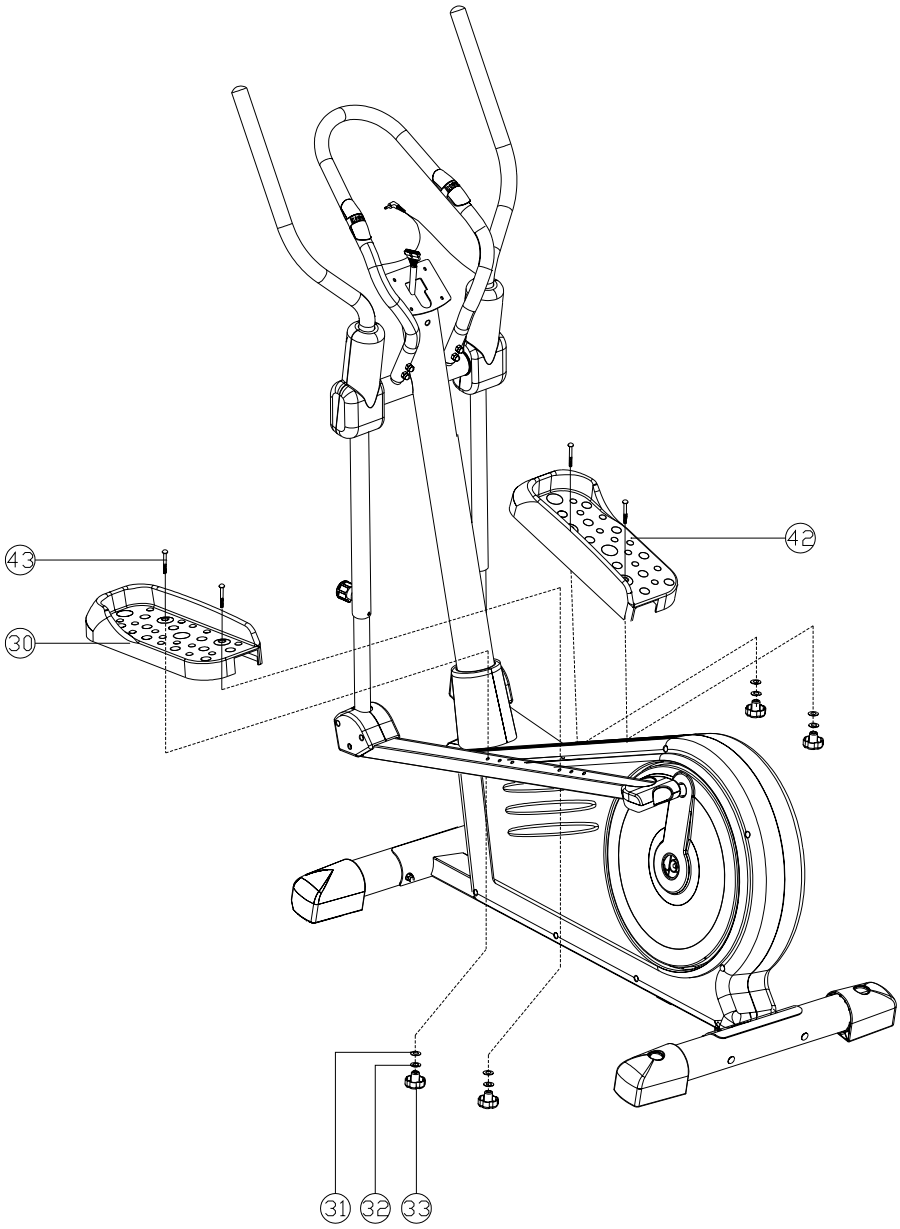


Schritt 6

Befestigung der Pedale an den Pedalarmen

Befestigen Sie das **rechte Pedal (42)** am **rechten Pedalarm (28)** mithilfe des **Knaufs für die Pedalbefestigung (33), sowie Schlossschraube (43), flache Unterlegscheibe (31) und Federscheibe (32).**

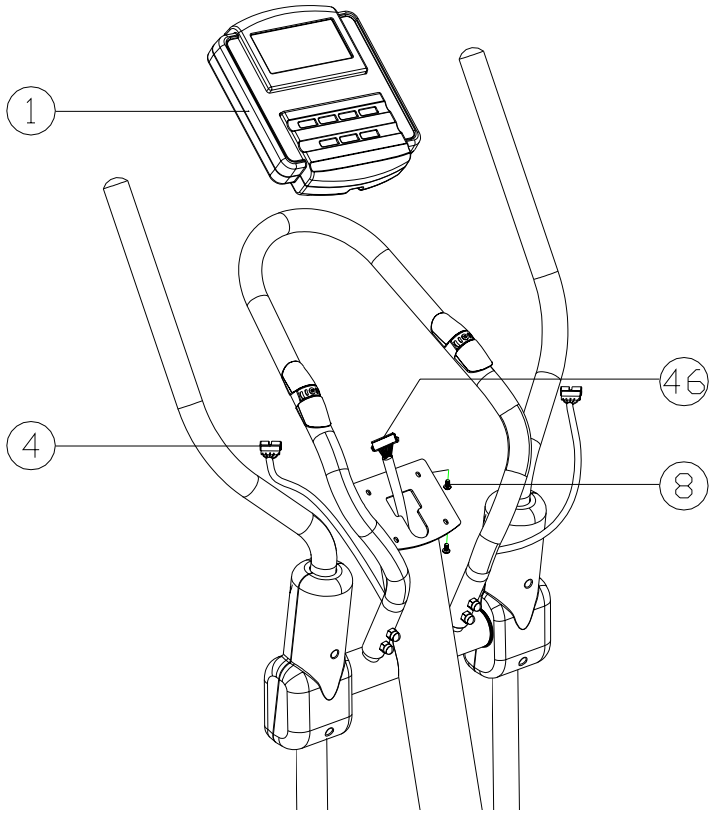
Wiederholen Sie diesen Schritt für das linke Pedal.



Schritt 7

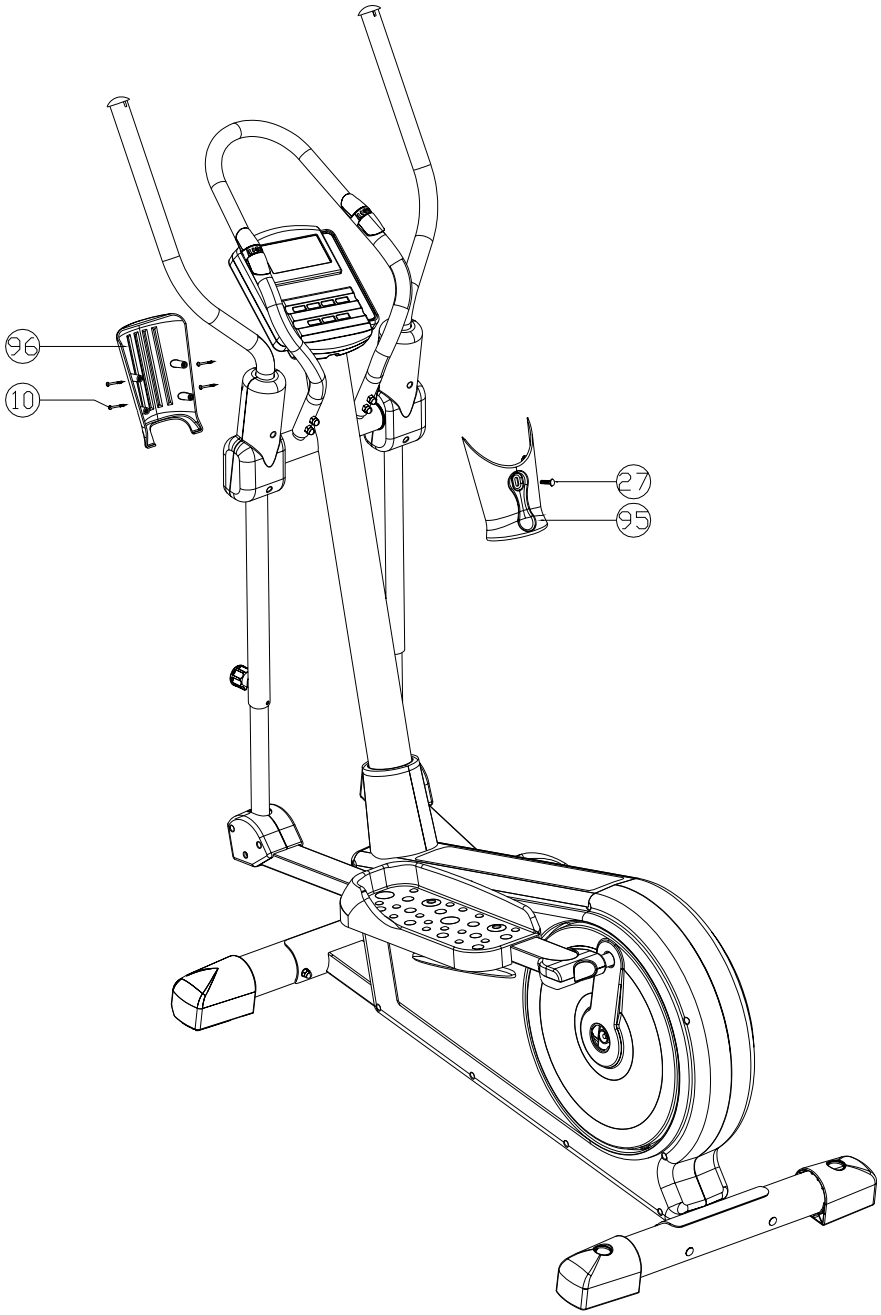
Befestigung des Computers

Stecken Sie das **linke Verbindungskabel Sensor – Computer (4)** in die linke Seite des **Computers (1)**, und das **rechte Kabel** in die **rechte Seite** des Computers. Stecken Sie anschließend das **12-Stift-Kabel (46)** in die zentrale Buchse des Computers.

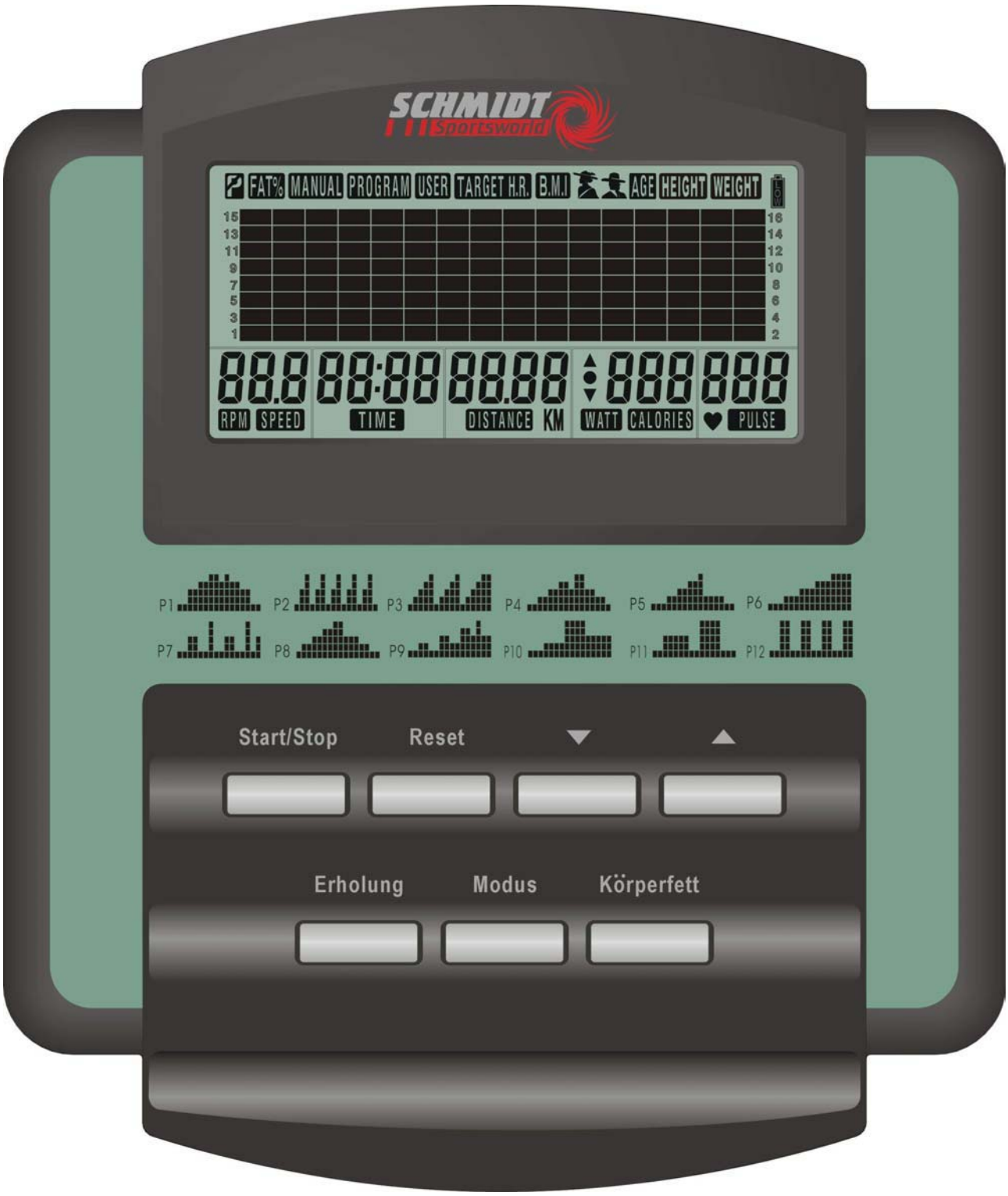


Schritt 8

Sichern Sie den Computer, indem Sie die **Abdeckung (95 & 96)** befestigen mithilfe von **4x Schraube (10)** und **1x Kegelkopfkreuzschraube (27).**



6. Computerbedienung



Erste Schritte :

SCHRITT 1:
Wählen Sie den Benutzer U1 – U9 mithilfe der Tasten RAUF/RUNTER. Drücken Sie zur Bestätigung die MODUS-Taste. Geben Sie anschließend die entsprechenden Benutzerdaten ein: GESCHLECHT, ALTER, GRÖSSE, GEWICHT. Sie können die Werte jeweils mit den Tasten RAUF/RUNTER verändern und mit MODUS bestätigen.

SCHRITT 2:
Wählen Sie mit den Tasten RAUF/RUNTER den Trainingsmodus MANUELL (MANUAL), ein PROGRAMM (PROGRAM - es gibt insgesamt 12 Profile), den Benutzer (USER) oder den ZIELPULS (TARGET H.R. - es gibt 4 verschiedene Optionen). Drücken Sie zur Bestätigung die MODUS-Taste.

SCHRITT 3:
Wählen Sie den Schwierigkeitsgrad bzw. die Trainingsbelastung (LOAD/DIFFICULTY 1-16) mit den Tasten RAUF/RUNTER. Diese Einstellung gilt für MANUELL-, PROGRAMM- und BENUTZERMODUS (gilt nicht für ZIELPULS).

SCHRITT 4:
Wählen Sie die gewünschten Funktionsdaten für das Training mithilfe der Tasten RAUF/RUNTER und bestätigen Sie mit MODUS.

Die folgenden Trainingsfunktionen stehen Ihnen zur Verfügung:

ZEIT: zwischen 00:00 und 99:59 Minuten, in Einzelabschnitten von jeweils 1:00 Minute.
DISTANZ: zwischen 00:00 und 99:90 Kilometern/Meilen, in Einzelabschnitten von jeweils 0,10 Kilometer/Meile.
KALORIEN: zwischen 0 und 990, in Einzelabschnitten von jeweils 10 cal.
WATT (Leistung): zwischen 10 und 350, in Einzelabschnitten von jeweils 10 Watt. (Diese Einstellung lässt sich nur im MANUELL-Modus vornehmen.
PULS: zwischen 30 und 240 Schlägen pro Minute (BPM), in Einzelabschnitten von jeweils 1 BPM (funktioniert nicht im ZIELPULS-Modus)

SCHRITT 5:
Drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen.

Benutzerwechsel:
Halten Sie dafür die Taste RESET 4 Sekunden lang gedrückt, bis es kurz piept. Wählen Sie nun die gewünschte Benutzerkennung (U1 – U9). Alle gespeicherten Werte des Benutzers werden erneut angezeigt, bitte jeweils mit der MODUS-Taste bestätigen.

Anschließend weiter mit SCHRITT 2 (siehe vorherige Seite).

Das Training:

Sobald Sie START gedrückt haben, beginnt der Computer im MANUELLEN Modus, sofern Sie vorher keine Funktionen oder Programme gewählt haben.

Training ohne vorgegebene Zeit:
Sofern Sie keine Zeitvorgabe gewählt haben, wechselt die Profileinheit nach jeweils 0,1 Kilometern/Meilen.

Training mit vorgegebener Zeit:
Sofern Sie eine Zeitvorgabe gewählt haben, wechselt die Profileinheit nach jeweils einem sechzehnten Teil Ihrer vorgegebenen Zeit (z.B. gewählte Zeit = 16 Minuten → Profilwechsel nach jeweils einer Minute).

Einstellung des Schwierigkeitsgrades:
Wenn Sie keine Eingabe für die WATT-Funktion gemacht haben, können Sie den Schwierigkeitsgrad (zwischen 1 und 16) im MANUELLEN Modus frei wählen. Wenn Sie eine Eingabe für die WATT-Funktion gemacht haben, wird der Schwierigkeitsgrad automatisch in Abhängigkeit der aktuellen Geschwindigkeit und der gewählten Watt-Werte bestimmt.

Bei Ihrem Training helfen Ihnen die folgenden 4 Symbole bei der Orientierung:

▲	Verlangsamen Sie Ihre Trainingsgeschwindigkeit
▼	Beschleunigen Sie Ihre Trainingsgeschwindigkeit
-------	Sie liegen unter- oder oberhalb des gewählten Watt-Wertes und müssen Ihre Trainingsgeschwindigkeit entsprechend anpassen.
**	Wenn Sie außerhalb der vorgegebenen Watt-Bereichs liegen, ertönt ein Signal (3 Töne), das Sie darauf aufmerksam macht. Wenn Sie länger als 3 Minuten wie gehabt weiter trainieren, ertönt 30 Sekunden lang ein Alarm (je 6 Töne), danach stoppt der Computer automatisch. Die Belastung (LOAD) wird dann wieder mit 1 angegeben, die WATT-Zahl mit 0. Sie können den Alarm jederzeit unterbrechen, indem Sie eine der Funktionstasten drücken.

Training mit einem der 12 PROFILE:
Sie können unter 12 verschiedenen Trainingsprogrammen wählen: P1 – P12. Auch während des Trainings können Sie das Trainingsprogramm anpassen.

Training mit PERSÖNLICHEN BENUTZERDATEN:
In diesem Modus können Sie Ihre persönlichen Trainingsprofile festlegen. Auch während des Trainings können Sie das Trainingsprogramm anpassen.

Training mit ZIELPULS:
Die Belastung wird automatisch anhand des aktuellen Pulses bestimmt. Wenn Ihre Herzfrequenz unterhalb des Zielpulses fällt, wird der Schwierigkeitsgrad alle 30 Sekunden um eine Stufe nach oben verändert, entweder bis der Zielpulsbereich oder die maximale Schwierigkeitsstufe (16) erreicht ist. Wenn Ihre Herzfrequenz Ihren Zielpuls übertrifft, wird der Schwierigkeitsgrad alle 15 Sekunden um eine Stufe nach unten verändert, entweder bis der Zielpulsbereich oder die minimale Schwierigkeitsstufe (1) erreicht ist.
Wenn Ihr tatsächlicher Puls länger als 30 Sekunden größer oder gleich dem Zielpuls ist und der Schwierigkeitsgrad schon bei 1 angekommen ist, stoppt der Computer und gibt ein Alarmsignal ab (6 Töne). Diese Maßnahme dient dem Schutz Ihrer Gesundheit.
Sie können einen bestimmten Zielpuls als Prozentsatz oder als konkreten Wert eingeben.

Zielpuls mit PROZENTWERTEN:
Wählen Sie das Programm Zielpuls (TARGET H.R.) und drücken Sie die MODUS-Taste. Nun können Sie den Prozentsatz der Herzfrequenz eingeben, den Sie in Ihrem Training erreichen möchten. Der Computer bietet drei verschiedene Prozentsätze der maximalen Herzfrequenz, die vom Computer anhand Ihres Alters berechnet wird.
Anmerkung: 55% max. Herzfrequenz – Wenn Sie als Alter 30 Jahre eingegeben haben, beträgt der Wert 104, denn das sind 55% der maximalen Herzfrequenz, welche für eine 30-jährige Person 190 beträgt. Die gleiche Formel liegt auch den anderen beiden Werten (75% und 90%) zugrunde.

Eigenständige Eingabe des ZIELPULSES:
Wählen Sie das Programm ZIELPULS (TARGET H.R.) und drücken Sie die MODUS-Taste. Stellen Sie den Wert für den ZIELPULS mit den Tasten RAUF/RUNTER auf THR und drücken Sie die MODUS-Taste.
Sie können einen beliebigen Zielpuls mithilfe der Tasten RAUF/RUNTER eingeben. Nach der Eingabe müssen Sie das Training im Schwierigkeitsbereich 1 beginnen. Wenn Ihr tatsächlicher Puls den eingegebenen Zielpuls überschreitet, ertönt ein Warnton, der wieder erlischt, sobald Ihr tatsächlicher Puls unter Ihren Zielpuls fällt.

BEENDIGUNG des Trainings:

Training mit festgelegten Funktionsdaten: Sobald die vorgegebenen Werte auf „0“ runtergelaufen sind (mit Ausnahme von Pulswerten), ertönen als Benachrichtigung 8 „Piep-Töne“, und der Computer stoppt. Wenn Sie dann START drücken, beginnt das Training erneut mit den alten Werten.

Training unterbrechen: Sie können das Training jederzeit unterbrechen, indem Sie auf STOP drücken.

Programm neu einstellen: Wenn Sie RESET drücken, können Sie das PROGRAMM neu wählen. Im STOP-Modus können Sie so den Trainingsmodus und den Schwierigkeitsgrad neu einstellen. Wenn Sie RESET länger als 2 Sekunden gedrückt halten, werden alle Daten (einschließlich der persönlichen Daten) zurückgesetzt.

TASTEN:

START/STOP: Um das Training zu beginnen bzw. zu stoppen.
MODUS: Um die Funktionen ZEIT, DISTANZ, PULS und WATT anzusteuern, damit die entsprechenden Werte verändert werden können.
UP (RAUF): Um Werte nach oben zu korrigieren.
DOWN (RUNTER): Um Werte nach unten zu korrigieren.
RESET (ZURÜCKSETZEN): 1. Um die Werte für ZEIT, DISTANZ, PULS und WATT zurückzusetzen. 2. Um die Programmeinstellung zurückzusetzen.
RECOVERY (ERHOLUNG): Um die Pulserholungsfunktion zu aktivieren.
BODY FAT (KÖRPERFETT): Um den Körperfetttest zu beginnen oder zu beenden.

Funktionen:

ZEIT
Count-Up-Modus: Der Computer startet die Zeitnahme bei 00:00 und zählt bis 99:59 oder bis der Benutzer das Training abbricht.
Countdown-Modus: Der Computer zählt von der angegebenen Zeit runter auf 00:00.

GESCHWINDIGKEIT:
Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an (von 0,0 bis 99,9 km/h oder ml/h).

DISTANZ:
Count-Up-Modus: Der Computer startet die Entfernungsmessung bei 00:00 und zählt bis 99:90 km/ml rauf oder bis der Benutzer das Training abbricht.
Countdown-Modus: Der Computer zählt von der angegebenen Distanz runter auf 00:00.

KALORIEN:
Count-Up-Modus: Der Computer startet die Kalorienzählung bei 0 und zählt bis 990 rauf oder bis der Benutzer das Training abbricht.
Countdown-Modus: Der Computer zählt den eingegebenen Wert runter auf 0.
Bitte beachten Sie, dass es sich bei den Werten für den Kalorienverbrauch nur um einen Richtwert handelt, der nicht zu medizinischen Zwecken herangezogen werden sollte.

PULS:
Wenn Sie die Handpulssensoren berühren, wird Ihr aktueller Puls im Display angezeigt.
Sie können auch einen Zielpuls für das Training festlegen (im MANUELL-, PROGRAMM, oder BENUTZER-Modus).
ALARM: Wenn Sie einen Zielpuls bestimmt haben, gibt der Computer ein akustisches Signal ab, sobald Sie diesen Zielpuls erreicht haben.
Einstellung des Schwierigkeitsgrades: Wenn Sie einen Zielpulswert festlegen, oder einen bestimmten Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz wählen, wird der Schwierigkeitsgrad automatisch anhand der aktuellen Werte bestimmt.

RECOVERY (Erholung):
Wenn Sie eine zeitlang trainiert haben, berühren Sie weiterhin die Handpulssensoren, bzw. tragen Sie weiterhin den Brustgürtel für die Pulsmessung, unterbrechen Sie das Training und drücken Sie RECOVERY (Erholung): Alle Funktionen mit Ausnahme der Zeitmessung werden angehalten. Die Zeit läuft nun im Countdown-Modus von 60 Sekunden auf 0:00 runter. Wenn die Zeit abgelaufen ist, zeigt der untere Teil des Displays den Erholungsstatus Ihrer Herzfrequenz anhand der Werte F1 bis F6. F1 ist in diesem Fall der beste Wert, F6 der schlechteste. So können Sie prüfen, wie gut bzw. wie schnell sich Ihr Puls von der Anstrengung erholt. Mit zunehmenden Training wird sich auch die Erholfähigkeit Ihrer Herzfrequenz verbessern.
** Drücken Sie erneut RECOVERY, um zu der Hauptanzeige im Display zurückzukehren.

BODY FAT (Körperfett):
Wenn sich der Computer im STOP-Modus befindet, können Sie die Körerfettfunktion aktivieren. Gehen Sie dafür wie folgt vor:

1. Vergewissern Sie sich, dass alle von Ihnen eingegebenen Daten korrekt sind.
2. Drücken Sie die Taste BODY FAT und legen Sie Ihre Hände auf die Sensoren, um mit der Messung zu beginnen.
3. Das Symbol **- - - - - - - -** erscheint, bevor nach 8 Sekunden der für Sie ermittelte Körperfettwert als Prozentzahl, der BMI (Body Mass Index) und ein Symbol erscheinen.

Unter Umständen erscheint eine der folgenden Anzeigen im Display:
„E-1“: Sie haben die Sensoren nicht richtig berührt, bitte versuchen Sie es noch einmal.
„E-4“: Ihr Körperfettwert liegt außerhalb der in diesem Programm festgelegten Werte.

Wenn Sie nach dem Körperfetttest erneut die Taste BODY FAT drücken, verlassen Sie den Körperfettmodus und kehren zu den Ausgangsdaten zurück.

Natürlich können auch weitere Personen ihr Körperfett messen. Halten Sie dafür die Taste RESET 4 Sekunden lang gedrückt, und wählen Sie eine neue Benutzerkennung. Geben Sie anschließend die Daten für die entsprechende Person ein. Befolgen Sie anschließend die gleichen Schritte wie weiter oben aufgeführt.

* 1 – BODY FAT: Dieser Wert wird ermittelt anhand aller von Ihnen eingegeben Daten sowie dem über den Sensor übertragenen Signal. Der Computer verrechnet die Daten und das Signal und ermittelt so den Körperfettanteil in Ihrem Körper.
* 2 - BMI -Body Mass Index: Dieser Wert errechnet sich aus ihrer Größe und Ihrem Gewicht und gibt ggf. an, inwieweit Ihr Körperfettanteil zu hoch ist.

Bei diesen Werten handelt es sich um Richtwerte, die Ihnen als Anhaltspunkte dienen sollen. Diese Werte sind nicht präzise genug, um für medizinische Zwecke herangezogen werden zu können.

Anmerkung:

1. Wenn vier Minuten keine Eingabe am Computer gemacht wird, schaltet sich das Display automatisch ab, alle Daten werden dabei gespeichert. Drücken Sie eine beliebige Taste, um den Computer wieder einzuschalten.
2. Im Display können bis zu vier Benutzerkennungen einschließlich der gewählten Funktionsdaten gespeichert werden. Wenn der Computer eingeschaltet ist, werden alle vor dem letzten Ausschalten gespeicherten Daten angezeigt. Wenn es sich bei dem Benutzer um Benutzer U1, U2, U3 oder U4 handelt, werden die gespeicherten Werte für Zeit, Distanz, Kalorien, Watt (im manuellen Modus) oder Puls angezeigt. Wenn es sich bei dem Benutzer um Benutzer U5, U6, U7 oder U8 handelt, wird nur die Benutzeridentifikation angezeigt.
3. Wenn Probleme mit dem Display auftauchen, entnehmen Sie zunächst die Batterien und setzen Sie sie anschließend wieder ein. Ggf. müssen die Batterien durch neue Batterien ersetzt werden.
4. Die Stromversorgung für den Computer kann über Batterien (4x 1,5V/C) oder über das Stromnetz erfolgen.

HINWEIS ZUR KÖRPERFETTMESSUNG UND SYMBOLE

SYMBOL	⊖	⊕	△	◇
SEX (Geschlecht) FAT%	NIEDRIG	NIEDRIG/ MITTEL	MITTEL	MITTEL/ HOCH
MALE (Mann)	<13%	13%-25,8%	26%-30%	>30%
FEMALE (Frau)	<23%	23%-35,8%	36%-40%	>40%

7. Trainingsanleitung

WARNUNG:
Lassen Sie sich gründlich von einem Arzt untersuchen, bevor Sie mit dem Training beginnen. Ein regelmäßiges Training sollte unbedingt vorher mit einem Arzt besprochen werden. Wenn Sie während des Training oder infolge dessen Schmerzen, Übelkeit oder ähnliches verspüren, brechen Sie das Training unverzüglich ab, und suchen Sie einen Arzt auf. Benutzen Sie das Trainingsgerät nur so, wie in dieser Übungsanleitung beschrieben. Lesen Sie sich diese Übungsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie mit dem Training beginnen.

VOR DEM TRAINING:
Wie Sie mit dem Training beginnen hängt davon ab, in welcher körperlichen Verfassung Sie sich befinden. Wenn Sie in den letzten Jahren kaum Sport getrieben haben oder übergewichtig sind, sollten Sie unbedingt langsam anfangen und sich dann allmählich steigern. Am Anfang bedeutet das möglicherweise, dass Sie nur eine paar Minuten pro Woche trainieren.

Anfangs schaffen Sie es vielleicht nur über einen kurzen Zeitraum, mit dem für Sie richtigen Trainings-/Belastungspuls zu trainieren. Innerhalb von sechs bis acht Wochen wird sich Ihre Kondition jedoch merklich verbessern. Doch auch wenn es länger dauert, sollten Sie sich nicht entmutigen lassen. Wichtig ist, dass Sie mit der für Sie richtigen Intensität und Geschwindigkeit trainieren. Über kurz oder lang werden Sie in der Lage sein, 30 Minuten ununterbrochen zu trainieren. Je mehr Kondition Sie haben, desto härter müssen Sie trainieren, um innerhalb Ihres Trainings-/Belastungspulses zu bleiben. Vergessen Sie dabei nicht diese grundlegenden Empfehlungen:

- Suchen Sie vor dem ersten Training Ihren Arzt auf. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt Ihr Trainings- und Ernährungsprogramm und entwickeln Sie zusammen einen Trainingsplan für Ihre individuellen Bedürfnisse.
- Beginnen Sie Ihr Training nur langsam, und setzen Sie sich realistische Ziele, die Sie zuvor gemeinsam mit Ihrem Arzt entwickelt haben.
- Ergänzen Sie Ihr Trainingsprogramm mit einer oder mehreren Ausdauerübungen, wie z. B. Gehen/Laufen, Schwimmen, Joggen, Tanzen, Fahrradfahren etc. Messen Sie dabei regelmäßig Ihren Puls . Wenn Sie kein elektronisches Pulsmessgerät verwenden, lassen Sie sich von Ihrem Arzt zeigen, wie man seinen Puls mit der Hand am Hals oder am Handgelenk richtig misst. Bestimmen Sie Ihren Trainings-/Belastungspuls in Abhängigkeit von Ihrem Alter und Ihrer körperlichen Verfassung.

Trinken Sie während des Trainings ausreichend Flüssigkeit. Es ist extrem wichtig, dass Sie den Flüssigkeitsverlust infolge des Trainings schon während des Trainings ausgleichen, damit Sie nicht dehydrieren. Trinken Sie dabei keine großen Mengen kalter Flüssigkeiten. Sorgen Sie stattdessen dafür, dass Ihre Getränke für das Training Zimmertemperatur haben.

Messen Sie Ihren Puls:

Um sicherzustellen, dass sich Ihre Herzfrequenz in der „Trainingszone“ befindet, müssen Sie wissen, wie Sie Ihre Herzfrequenz messen können. Am leichtesten lässt sich der Puls an der Halsschlagader messen, zwischen der Luftröhre und der Nackenmuskulatur. Zählen Sie die Anzahl Schläge innerhalb von 10 Sekunden und multiplizieren Sie diesen Wert anschließend mit sechs. So erhalten Sie den Pulsschlag pro Minute.

Wie schnell sollte Ihr Herz bei Ausdauerübungen schlagen? Schnell genug, um den Trainings-/Belastungspuls zu erreichen und ihn zu halten. Diese Trainingszone ist ein Pulsschlagbereich, der weitestgehend von Ihrem Alter und Ihrer körperlichen Verfassung abhängt. Das folgende Diagramm hilft Ihnen dabei, Ihre individuelle Trainingszone zu ermitteln:

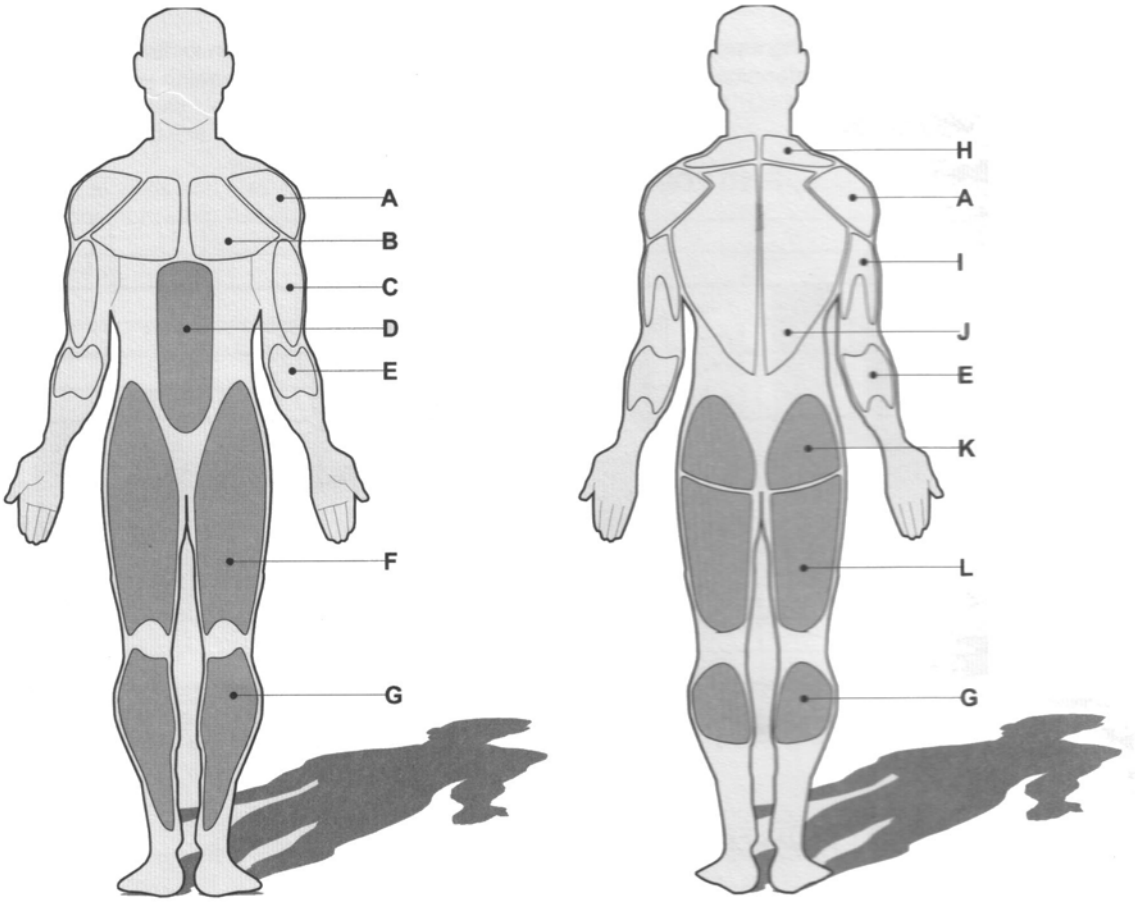
TABELLE FÜR DIE WAHL IHRER IDEALEN HERZFREQUENZ
SCHMIDT Sportsworld
Konstantes Herzschlagtraining
100%
80%
70%
HERZ-SCHLÄGE PRO MINUTE
163 159 155 151 147 143 139 135 131 127 123 119
143 139 136 132 129 125 122 118 115 111 108 104
100%
80%
70%
15 20 25 30 35 40 45 50 55 60 65 70 75 ALTER
Ungenügendes Training
Herzkreislauf-Training für Sportler
Training für Gewichtsabnahme
Zu intensives Training (anaerob)
Maximale Herzfrequenz (100%)=220-ALTER

Ausdauerübung:

Von einer Ausdauerübung spricht man bei jeder Übung, in der über Ihr Herz und Ihre Lunge Sauerstoff zu Ihren Muskeln transportiert wird. Dadurch wird die Fitness Ihrer Lunge und die Ihres Herzen trainiert – dem wichtigsten Muskel überhaupt. Ausdauerfitness wird immer dann trainiert, wenn Sie eine Übung machen, für die Sie eine oder mehrere der großen Muskelgruppen einsetzen: Arme, Beine und Po, etc. Dabei schlägt Ihr Herz schneller und Sie atmen tief ein und aus. Mindestens eine Ausdauerübung sollte Bestandteil in jedem Trainingsplan sein.

Die wichtigsten Muskelgruppen:

Das Training mit dem „FIT 5000“ kräftigt in erster Linie die hier aufgeführten Muskelgruppen (in der Zeichnung grau markiert):



Schultermuskulatur	A	B	Brustmuskulatur
Bizepsmuskulatur	C	D	Bauchmuskulatur
Unterarmmuskulatur	E	F	Quadrizeps (Vordere Oberschenkelmuskulatur)
Wadenmuskulatur	G	H	Trapezius (Nackenmuskulatur)
Trizepsmuskulatur	I	J	Rückenmuskulatur
Pomuskulatur	K	L	Beinbizeps (hintere Oberschenkelmuskulatur)

Aufwärmphase und Abkühlphase

Jede Trainingseinheit sollte aus drei Phasen bestehen, um Verletzungen zu vermeiden und Muskelkater vorzubeugen:

1. Aufwärmphase:
   5 bis 10 Minuten Gymnastik und Stretching, Vorbereitung des Organismus auf die bevorstehende Trainingsleistung

2. Trainingsphase:
   15 bis 40 Minuten intensives aber nicht überforderndes Training

3. Abkühlphase:
   5 bis 10 Minuten Gymnastik und Stretching um die Muskulatur zu lockern und Muskelkater vorzubeugen.

Wir empfehlen Ihnen die folgenden Übungen für die Aufwärmphase und die Abkühlphase:

Zehen berühren:
Beugen Sie sich mit durchgedrückten Knien langsam nach vorne und lassen Sie Ihre Schultern und Ihren Rücken locker, während Sie versuchen, Ihre Zehen zu berühren. Gehen Sie so weit runter, wie Sie können und halten Sie die Position 15 Sekunden lang.

Schulterheben:
Heben Sie Ihre rechte Schulter nach oben, hin zu Ihrem Ohr und halten Sie die Position einen Moment lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrer linken Schulter.

Kopfrollen:
Legen Sie Ihren Kopf nach rechts und halten Sie die Position einen Moment lang. Dabei spüren Sie, wie Ihre linke Nackenmuskulatur gedehnt wird. Legen Sie Ihren Kopf anschließend in den Nacken, recken Sie Ihre Kinn nach oben und öffnen Sie Ihren Mund. Legen Sie Ihren Kopf dann nach links, und spüren Sie die Dehnung Ihrer rechten Nackenmuskeln. Legen Sie zum Schluss Ihr Kinn so weit wie möglich auf Ihre Brust, und halten Sie die Position erneut für einen Moment.

Dehnung der hinteren Oberschenkmuskulatur:

Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie Ihr rechtes Bein. Winkeln Sie Ihr linkes Bein so an, dass die Fußsohle die Innenseite Ihres rechten Oberschenkels berührt. Beugen Sie sich nun so weit wie möglich nach vorne und versuchen Sie, die Zehen an Ihrem rechten Bein zu berühren. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrem linken Bein.

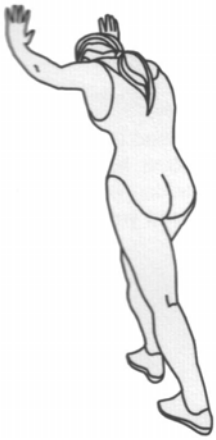
Dehnung der inneren Oberschenkelmuskulatur:

Setzen Sie sich auf den Boden und winkeln Sie Ihre Beine so an, dass sich die Fußsohlen berühren und Ihre Knie dabei nach außen zeigen. Ziehen Sie Ihre Füße nun so weit wie möglich zu Ihrem Körper, ohne Sie dabei vom Boden anzuheben. Drücken Sie Ihre Knie langsam nach unten. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang.

Seitliches Dehnen:

Strecken Sie Ihre Arme nach oben. Versuchen Sie nun, Ihren rechten Arm so weit wie möglich nach oben zu strecken, dabei spüren Sie, wie Ihre rechte Seite gedehnt wird. Halten Sie diese Position einen Moment lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrem linken Arm.

Dehnen der Wadenmuskeln und der Achillessehne:



Lehen Sie sich mit Ihren Handflächen gegen eine Wand und stellen Sie Ihren rechten Fuß bei durchgedrücktem Knie so weit wie möglich nach hinten. Ihr linkes Bein ist angewinkelt, das linke Knie befindet sich etwa unterhalb Ihres Beckens. Bewegen Sie sich nun mit Ihrer Hüfte in Richtung Wand, so dass Sie die Dehnung in Ihrer rechten Wade spüren. Heben Sie dabei nicht die Ferse an. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrem linken Bein.

8. Garantiebedingungen

Garantiebeginn mit Rechnungs- bzw. Auslieferdatum.

Reparaturen oder etwaige Rückgaben nur in Originalverpackung mit Rechnungsbeleg, Aufbau und Übungsanleitung möglich. Ansonsten kostenpflichtig !

Die Garantie bezieht sich auf Herstellungs- und Materialfehler. Hierzu gehören keine Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung und höhere Gewalt entstehen sowie keine natürlichen Verschleißerscheinungen.

Während der Garantiezeit haben Sie das Recht auf Reparatur. Dies bedeutet, dass wir eventuell Mängel bis zum Ablauf der beim Kauf gültigen Garantiezeit kostenlos beseitigen. Danach berechnen wir Ihnen jeweils Porto- und Verpackungskosten.
Sofern notwendig, werden wir den Artikel ganz oder teilweise austauschen.

Sollten unsere Bemühungen während der beim Kauf gültigen Garantiezeit fehlschlagen oder die Reparatur unwirtschaftlich sein, steht Ihnen nach Ihrer Wahl auch das Recht auf Rückgängigmachung des Vertrages (Wandlung) oder auf Herabsetzung des Kaufpreises (Minderung) zu.

Melden Sie uns bitte jeden Mangel sofort. Offensichtliche Mängel einschließlich Transportschäden werden von uns nur anerkannt, wenn Sie spätestens eine Woche nach Lieferung angezeigt werden.

Fehlerbeschreibung bei Rücksendung

Bei etwaigen Störungen senden Sie diesen Artikel nach Absprache mit Ihrer Kaufadresse bitte gut verpackt (Originalverpackung) mit Rechnungsbeleg sowie **detaillierter Fehlerbeschreibung** an die Kaufadresse zurück.

Schmidt Sportsworld GmbH, Eulerstr. 17, D – 45143 Essen
Telefon (0201) 8 62 15-0, Telefax (0201) 8 62 15-10
E-Mail: info@schmidt-sportsworld.de, Internet: http://www.schmidt-sportsworld.de